

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET PELAJAR DI KOTA SEMARANG

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh :

Abdan Ghifari Akhyar

G0113001

Pembimbing :

Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

Rini Setyowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul : **Hubungan antara *Hardiness* dan Motivasi Berprestasi dengan *Burnout* pada Atlet Pelajar di Kota Semarang**

Nama Peneliti : Abdan Ghifari Akhyar

NIM : G0113001

Tahun : 2017

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan pembimbing dan penguji skripsi
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
pada:

Hari : Selasa

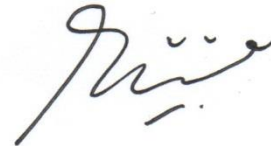
Tanggal : 8 Agustus 2017

Pembimbing Utama



Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.
NIP. 197810222005011002

Pembimbing Pendamping



Rini Setyowati, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NIK. 1987120220160101

Koordinator Skripsi



Pratista Arya Satwika, S.Psi., M. Psi., Psikolog
NIK. 1986103120130201

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:
**Hubungan antara *Hardiness* dan Motivasi Berprestasi dengan *Burnout* pada
Atlet Pelajar di Kota Semarang**

Abdan Ghifari Akhyar, G0113001, Tahun 2017

Telah diuji dan disahkan oleh pembimbing dan penguji skripsi
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari : Selasa
Tanggal : 8 Agustus 2017


Ketua Sidang

Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.
NIP 197810222005011002


(.....)

Sekretaris Sidang

Rini Setyowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK 1987120220160101

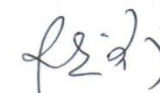

(.....)

Anggota Penguji

Penguji Utama
Drs. Hardjono, M. Si., Psikolog
NIP 195901191989031002

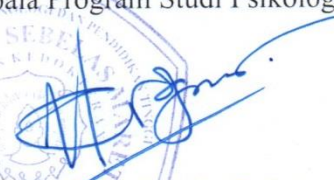
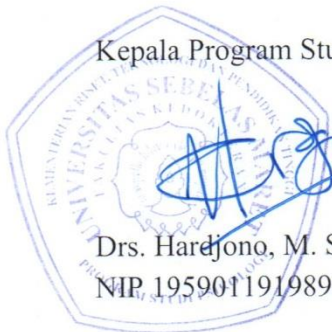

(.....)

Penguji Pendamping
Rahmah Saniatuzzulfa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK 1988031620160101



(.....)

Surakarta, **22 AUG 2017**

Kepala Program Studi Psikologi,



Drs. Hardjono, M. Si., Psikolog
NIP 195901191989031002

Koordinator Skripsi,


Pratista Arya Satwika, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIK 1986103120130201

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali jika secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia untuk dicabut gelar kesarjanaan saya.

Surakarta, 8 Agustus 2017

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and strokes, positioned above the printed name.

Abdan Ghifari Akhyar

MOTTO

“ Dan tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepadaKu”

(Terjemahan Q.S. Adz-Dzaariyaat: 56)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Terjemahan Q.S. Al-Baqarah: 286)

Pengetahuan tidaklah cukup, kita harus mengamalkannya

Niat tidaklah cukup, kita harus melakukannya

(Johann Wolfgang Von Goethe)

PERSEMBAHAN

Atas berkat rahmat Allah SWT
Kupersembahkan karya ini untuk

Bapak dan Ibuku tercinta
Bapak Umar dan Ibu Sri Supatmi
&
Almamater tercinta
Universitas Sebelas Maret Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hartono., M.Si., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Aditya Nanda Priyatama, S. Psi., M. Si., dan Ibu Rini Setyowati S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing I dan pembimbing II.
4. Bapak Drs. Hardjono, M. Si., Psikolog., dan Ibu Rahmah Saniatuzzulfa S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku penguji I dan penguji II.
5. Bapak Arif Tri Setyanto, S. Psi., M. Psi., Psikolog., selaku pembimbing akademik.
6. Ibu Pratista Arya S, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku koordinator skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran atas segala bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis.
7. Jajaran dosen Prodi Psikologi UNS, dan seluruh staf Program Studi Psikologi UNS atas bantuannya kepada penulis.

8. Bapak Umar, Ibu Sri Supatmi dan Maulana Danang Adhi Prakosa, keluarga tercinta dan tersayang yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta doa yang tulus tiada henti sehingga membuat penulis dapat dengan lancar menyelesaikan penelitian ini.
9. Bapak Sigid, Pak Djarot, Mbak Atin, dan segenap staf Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Semarang yang telah banyak membantu peneliti dalam proses administrasi dan penyebaran kuisioner.
10. Mas Mario, Pak Katno, Mbak Atik, Mas Agung dan segenap anggota KONI Kota Semarang yang sudah bersedia menyisihkan waktu untuk menemani penulis dalam menyebarkan kuisioner.
11. Teman – teman atlet di beberapa cabang olahraga Kota Semarang yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner.
12. Dipo, Grace, Ucil, sahabat lumbung tresnoku, yang dengan senang hati memberikan kepedulian serta cinta mereka dan dengan tulus mendengarkan keluh kesah dari penulis.
13. Sahabat HIMAPSI SLAMET, yang telah memberikan dukungan satu sama lain, dan mau bersama-sama untuk saling membantu dalam mengerjakan skripsi.
14. Wawa, Azyana, Claodia, Nurin, Karen, Teten, Yasinta, sahabatku yang telah banyak membantu dan memberikan semangat tiada henti kepada penulis.
15. Irfan, Zike, Syamil, Fikri, Ipin dan seluruh anggota pria seksi psikologi angkatan 2013 yang selalu memberikan semangat dan canda tawa yang selalu menghibur peneliti selama proses pengerjaan penelitian ini.

16. AFFECTION 2013, keluargaku, cinta pertamaku, rumah keduku. Terima kasih untuk segala kenangan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran yang membangun penulis terima dengan senang hati. Semoga karya ini dapat bermanfaat.

Surakarta, 8 Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	12
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. <i>Burnout</i>	15
1. Pengertian <i>Burnout</i>	15
2. Aspek-aspek <i>Burnout</i>	18
3. Faktor-faktor yang Menyebabkan <i>Burnout</i>	21
4. Gejala-gejala <i>Burnout</i>	26

B. <i>Hardiness</i>	30
1. Pengertian <i>Hardiness</i>	30
2. Aspek-aspek <i>Hardiness</i>	32
C. Motivasi Berprestasi.....	34
1. Pengertian Motivasi Berprestasi	34
2. Aspek-aspek Motivasi Berprestasi	37
3. Ciri-ciri Motivasi Berprestasi	39
D. Hubungan antara <i>Hardiness</i> dan Motivasi Berprestasi dengan <i>Burnout</i>	42
E. Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan <i>Burnout</i>	45
F. Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan <i>Burnout</i>	47
G. Kerangka Berpikir	49
H. Hipotesis.....	50
 BAB III METODE PENELITIAN.....	51
A. Identifikasi Variabel	51
B. Definisi Operasional	51
C. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	53
D. Metode Pengumpulan Data	57
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	63
F. Teknik Analisis Data.....	64
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
A. Persiapan Penelitian	67
1. Orientasi Kancan Penelitian	67
2. Persiapan Penelitian	69
B. Pelaksanaan Penelitian	72
1. Penentuan Sampel Penelitian	72
2. Pengumpulan Data.....	73
3. Pelaksanaan Skoring.....	75
4. Analisis Validitas dan Reliabilitas.....	75

C. Analisis Data Penelitian	86
1. Uji Asumsi Dasar	86
2. Uji Asumsi Klasik	89
3. Uji Hipotesis	93
4. Analisis Deskriptif	99
5. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif	102
6. Analisis Tambahan	104
D. Pembahasan	106
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 117
A. Simpulan	117
B. Saran	118
 DAFTAR PUSTAKA	 120
 LAMPIRAN	 125

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Atlet di Setiap Cabang Olahraga	54
Tabel 2. Penilaian Pernyataan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	58
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i>	59
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala <i>Hardiness</i>	60
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala Motivasi Berprestasi	62
Tabel 6. Daftar Cabang Olahraga Kota Semarang	68
Tabel 7. Jumlah Sampel <i>Tryout</i>	73
Tabel 8. Jumlah Sampel Penelitian	74
Tabel 9. Distribusi Aitem Skala <i>Burnout</i> Valid dan Gugur	77
Tabel 10. <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i> dengan Penomoran Baru	78
Tabel 11. Distribusi Aitem Skala <i>Hardiness</i> Valid dan Gugur	79
Tabel 12. <i>Blueprint</i> Skala <i>Hardiness</i> dengan Penomoran Baru	80
Tabel 13. Distribusi Aitem Skala Motivasi Berprestasi Valid dan Gugur	82
Tabel 14. <i>Blueprint</i> Skala Motivasi Berprestasi dengan Penomoran Baru	83
Tabel 15. Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	85
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	87
Tabel 17. Hasil Uji Linearitas <i>Hardiness</i>	88
Tabel 18. Hasil Uji Linearitas Motivasi Berprestasi	89
Tabel 19. Hasil Uji Multikolinearitas	90
Tabel 20. Hasil Uji Autokorelasi	92
Tabel 21. Hasil Uji Simultan F	94
Tabel 22. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi Ganda (R)	95
Tabel 23. Hasil Interpretasi Koefisien Korelasi	95
Tabel 24. Hasil Uji Korelasi Parsial <i>Hardiness</i> dengan <i>Burnout</i>	97
Tabel 25. Hasil Uji Korelasi Parsial Motivasi Berprestasi dengan <i>Burnout</i> ..	98
Tabel 26. Deskriptif Data Empirik	99
Tabel 27. Deskripsi Data Penelitian	99
Tabel 28. Rumus Pembagian Kategorisasi	100
Tabel 29. Kriteria Kategorisasi <i>Burnout</i>	100
Tabel 30. Kriteria Kategorisasi <i>Hardiness</i>	101

Tabel 31. Kriteria Kategorisasi Motivasi Berprestasi	102
Tabel 32. Data Deskriptif <i>Burnout</i> berdasarkan Kategorisasi Jenis Kelamin	104
Tabel 33. Hasil Uji Perbedaan <i>Burnout</i> berdasarkan Jenis Kelamin	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	49
Gambar 2. <i>Scatterplots</i>	91

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran A. Alat Ukur Sebelum Uji-Coba.....	125
2. Lampiran B. Sebaran Nilai Uji-Coba Alat Ukur	136
3. Lampiran C. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	144
4. Lampiran D. Alat Ukur untuk Penelitian	157
5. Lampiran E. Sebaran Nilai Data Penelitian	163
6. Lampiran F. Analisis Data Penelitian	174
7. Lampiran G. Administrasi Penelitian	189

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET PELAJAR DI KOTA SEMARANG

Abdan Ghifari Akhyar
G0113001

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK

Partisipasi pelajar dalam bidang olahraga sebagai seorang atlet profesional menimbulkan tantangan dan tuntutan tinggi yang harus dipenuhi, sehingga menyebabkan atlet mengalami *burnout*. Salah satu tantangan yang menyebabkan *burnout* adalah menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan partisipasi di bidang olahraga. *Burnout* adalah suatu kondisi kelelahan fisik atau emosi, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi pribadi dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan atau latihan secara terus menerus. *Burnout* dapat diatasi dengan *hardiness* dan motivasi berprestasi individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan *burnout*, hubungan *hardiness* dengan *burnout*, dan hubungan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet pelajar di Kota Semarang. Sampel pada penelitian ini adalah 91 atlet pelajar di Semarang. *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *burnout*, skala *hardiness*, dan skala motivasi berprestasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan *burnout* ($F_{hitung}=17,930 > F_{tabel}=3,10$, $p=0,000 < 0,05$; $r=0,538$). Nilai reliabilitas pada penelitian ini adalah 0,861 (skala *burnout*), 0,823 (skala *hardiness*), dan 0,894 (skala motivasi berprestasi). Uji parsial pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan negatif antara *hardiness* dengan *burnout* ($r=0,285$, d ; $p=0,007 < 0,05$). Terdapat hubungan signifikan negatif antara motivasi berprestasi dengan *burnout* ($r=0,248$; $p=0,018 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi $R^2=0,290$ artinya *hardiness* dan motivasi berprestasi secara bersama-sama memberi sumbangan 29% terhadap *burnout* dengan sumbangan 15,78% dari *hardiness* dan 13,22% dari motivasi berprestasi.

Kata Kunci: *burnout*, *hardiness*, motivasi berprestasi

THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION WITH BURNOUT ON STUDENT ATHLETE IN SEMARANG

Abdan Ghifari Akhyar
G0113001

Psychology Study Program of Medical Faculty
Sebelas Maret University Surakarta

ABSTRACT

Student's participation on sport as a professional athlete leads to a variety of challenges and high demands that has to be fulfil, so that athlete was suffering burnout. One of the challenges that caused burnout is balancing between academical responsibility and sport participation. Burnout is a condition of physical and emotional exhaustion, depersonalization, and reduced of personal accomplishment caused by work demand or continously exercise. Burnout can be coped by hardiness and achievement motivation on individu.

This research aims to know the relationship between hardiness and achievement motivation with burnout, the relationship between hardiness with burnout, and the relationship between achievement motivation with burnout on student athlete in Semarang. The sample on this research was 91 student athletes in Semarang. Sampling using a cluster random sampling. The instruments used are burnout scale, hardiness scale, and achievement motivation scale.

The results in this research showed there was significant relationship between hardiness and achievement motivation with burnout ($F_{\text{count}}=17,930 > F_{\text{table}}=3,10$, $p=0,000<0,05$; $r=0,538$). The reliability value on this reasearch was 0,861 (burnout scale), 0,823 (hardiness scale) and 0,894 (achievement motivation scale). Partial test in this research showed there was negative significant relationship between hardiness with burnout ($r= 0,285$; $p=0,007 < 0,05$). Then, there was negative siginificant relationship between achievement motivation with burnout ($r= 0,248$; $p=0,018 < 0,05$). The value of the coefficient of determination (R^2)= 0,290, which is means that hardiness and achievement motivation collectively effective contributions amounting to 29% against burnout with contributions of 15,78% of hardiness and 13,22% of achievement motivation.

Keyword: burnout, hardiness, achievement motivation